Depresija i *Biblija*

Depresija je rasprostranjen poremećaj današnjice nazočan u svim kulturama, različitim društvenim i etničkim skupinama. Prema pojedinim istraživanjima u razvijenim zemljama više od 3 posto muške i 10 posto ženske populacije pati od depresije. Težina se nevolje očituje u činjenici što više od 15 posto osoba koja boluje od depresije izvrše suicid. Zbog toga skrećemo pozornost na ovu nevolju i napominjemo da kvalitetnu i cjelovitu procjenu te stručnu pomoć mogu pružiti osobe koje su osposobljenje za rješavanje ove bolesti (liječnici, psiholozi i psihijatri).

Mi ćemo ovaj poremećaj promatrati iz znanstvenoga i biblijskoga ugla. Stajališta su o depresiji nastala kompilacijom istraživanja i stajališta stručnjaka u tomu području, a u članku su samo sažeta. Biblijski pogledi su odraz proučavanja, promišljanja te pristupa *Bibliji* kao istinitoj Riječi Božjoj, čiji dijelovi imaju dubinski duhovni te iscjeljujući učinak.

Sivilo i patnja duše

Depresija je poremećaj koji se očituje u izraženim višetjednim osjećajima i razmišljanjima: bespomoćnosti, izgubljenosti, beznađa, bezvoljnosti za život, anksioznosti te prenaglašenim osjećajem krivice.

Različiti znakovi upućuju na ovaj poremećaj od kojih treba izdvojiti: tugu praćenu pesimizmom i beznađem, apatiju koja se očituje u nesposobnosti suočavanja s nevoljama i donošenje odluka, stalni osjećaj iscrpljenosti i umora koji je praćen gubitkom energije i nedostatkom zanimanja za uobičajene interese npr: posao, spolnost, hobi, obitelj itd. Vrlo nizak osjećaj samopoštovanja često puta praćen samoosuđivanjem, krivicom, sramom, bezvrijednošću, i besmislenošću. Gubitak spontanosti i neposrednosti, nesanica praćena gubitkom koncentracije, gubitak apetita ili prejedanje.

Uzroke depresije treba tražiti u kombinaciji više čimbenika, a ovdje u kratko navodimo najznakovitije. Obiteljska anamneza, tj. postojanje bolesti u bližoj rodbini te genetski čimbenici mogu utjecati na razvoj depresija. Stres je jedan od najvećih nevolja današnjice. Užurbanost i trka za materijalnim dovode do raskoraka između želja i mogućnosti. Dugotrajna izloženost stresnim okolnostima može dovesti do pojave depresije. Zbog toga je potrebno uspostaviti ravnotežu između odmora i opuštanja te rada, izazova i napora života. Smrt bližnjih posebno bračnog druga i nepreboljena bol značajno potiču nastanak poremećaja. Tzv. zdravo žalovanje je ono koje traje određeno vrijeme, a iskazuje se u prihvatljivoj mjeri. Nesposobnost ostvarivanja ili nevolje kod uspostave emocionalne povezanosti, najčešće u braku ili između djevojke i mladića te u nekom drugom obliku veze koju osoba razvija s drugom osobom. Značajni događaji u životu npr: mirovina, prirodne katastrofe ili gubitak imovine, pubertet, nesreće ili rat što je izraženo na našemu društvenomu primjeru. U posljednje se vrijeme često spominje »mobbinga« tj. različiti oblici zlostavljanja na poslu. Oni se javljaju u rasponu od blažih kao ismijavanje i izoliranje do težih oblika fizičkog, psihičkog ili seksualnog uznemiravanja. Zlostavljanje u djetinjstvu bilo kojeg oblika (npr. emotivno, psihičko, fizičko, ili seksualno), te zapuštanje u razvojnim stupnjevima života, mogu uzrokovati ovaj poremećaj u ranoj ili kasnijoj životnoj dobi. Potrebno je istaknuti alkoholizam i zloupotreba sredstava ovisnosti sa ili bez miješanjem istih. Dugotrajna upotreba lijekova, razne fizičke bolesti ili psihički poremećaji te ne manje važno osobni pogled na svijet (tzv. wordlview).

Učinci su depresije slojeviti, teški, a mogu biti i pogubni, prvenstveno na osobu koja pati od te bolesti ali i na obitelj u kojoj živi ta osoba. Dubina depresije uvjetuje njezin učinaka. Prema istraživanjima provedenim u SAD-u više od 40 posto rodbine koja živi sa osobom koja pati od tog poremećaja treba pomoć psihoterapeuta kao posljedica života s takovom osobom.

Biblijski pogled

Biblijski velikani (npr. Ilija, Šaul, David) imali su razdoblja koje se mogu opisati kao blaži ili teži oblici depresije. Vjernike može zadesiti ovakva nevolja, ali pri njihovom suočavanju i rješavanju oni slijede biblijske smjernice. *Sveto pismo* daje utjehu i pomaže onima koji se nalaze u teškim životnim okolnostima.

Utjeha u teškim trenutcima: čit. Ef 3, 20 – 21. Ovaj biblijski zapis usmjerava pozornost na nekoliko biblijskih činjenica. Gospodin je Bog svemoguć, a njegova je sila iznad našega razumijevanja i teških životnih okolnosti u kojima se možemo naći. Dakle, oni koji svoje povjerenje stavljaju u Boga mogu očekivati i Božju pomoć. Vjera u Boga ima i dobar duševni učinak. Zbog toga je usmjeravanje povjerenja te promišljen i predan međuodnos s Gospodinom Isusom Kristom iscjeljujući i blagotvoran.

Ljubav je moćna Božja sila: čit. Rim 8, 31 – 39. *Poslanica Rimljanima* usmjerava pozornost na snagu Božje ljubavi u životima vjernika. Spoznaja da je Bog na strani onih koji vjeruju u njega je dobra »terapija«. Svemogući Bog kroz djelovanje Duha Svetoga utječe, vodi i usmjerava živote onih koji su mu predani. To ne znači da vjernik nema izazova i nevolja. Naznačeni navod podsjeća »u nevoljama, tjeskobama, progonstvu, gladi…«, kada se osjećamo odbačeni i sami, Bog je uz nas, a njegova je ljubav iznad svega. Nevolje i bolesti dio su nesavršenoga svijeta, a Božja ljubav tješi, hrabri i podiže. Ona je moćna i nadilazi nevolje, a kod onih koji se otvaraju za Njegovo djelovanje donosi pobjede u živote.

Tjelovježba i pobožnost: čit. 1. Tim 4, 8. Postoji narodna izreka »Pomozi si pa će ti i Bog pomoći!« Dvije bitne činjenice za zdrav život pronalazimo u biblijskomu navodu. Prva je vježbanje nekog oblika tjelovježbe, hobija ili drugih zanimanja koji ispunjavaju čovjekov život. U današnje vrijeme to nije teško jer postoje razni klubovi i mogućnosti za tjelovježbanje. Ako ništa drugo velika većina može hodati i tako vježbati. Druga bitna činjenica zdravog i cjelovitog života je razvijanje pobožnosti. Obično se misli da se time trebaju baviti teolozi, no to je netočno. Pobožnost je temeljna potreba čovjeka, i život vjere u Boga. Budući smo stvoreni od Boga, puninu života doživljavamo u Njemu! Pobožnost se razvija kroz provođenje molitvenoga i duhovnoga života, meditiranje o nauku *Svetoga pisma* te sudjelovanju u Bogoštovlju. Pobožnost je tijek izgradnje i razvijanje osobnosti koji traje cio život i zbog toga čini život ispunjen i smislen. Vjernik se ne zadovoljava površnim iskazivanjem pobožnosti. Za njega je vjera, poziv, čin predanja i života s Bogom. Pobožnost je bitno povezana s molitvom. Po njoj primamo blagoslove Svemogućega, otkrivamo otajstva i naume Svevišnjega. Molitva ima iscjeljujuću i samoispitivajuću ulogu. Dok molimo promišljamo o životnim okolnostima u kojima se nalazimo, tj. što smo činili dobro, a što bi trebalo ispraviti.

Biblija potiče cjelovito promišljanje, ali ona nije znanstveni priručnik. Svatko tko u njoj pokušava iščitavati znanost na krivom je putu. *Biblija* nije protiv znanosti, a objave koje nalazimo potkrepljuju ispravan način razmišljanja i postupanja. Zbog toga se, posebno u duhovnom životu, treba koristit otkrićima i spoznajama, odnosno znanošću i *Biblijom*. Prvo otkriva »naravni«, a drugo »nadnaravni« svijet duhovnosti i života s Bogom – kako bi mogli živjeti cjelovit, svrhovit i smislen život!

Autor: Branimir Bučanović